

Desenvolver a IE

Se você tivesse que explicar para um amigo como é possível desenvolver a inteligência emocional, certamente você diria que um dos primeiros passos e o mais importante é desenvolver a autogestão.

Entende-se autogestão como:

Selecione 2 alternativas

- A** A oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábito e desejos espontâneos que pode chegar a qualquer momento.
- B** Ser capaz de ouvir atentamente o que o outro diz.
- C** Ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva.
- D** A capacidade de lidar bem com os sentimentos dos outros.